دودھ اور لہسن کے شربت کے وہ فوائد جس سے آپ لاعلم تھے

دودھ میں لہسن ملا کر تیار کیا جانے والا مشروب آپ کو ایک دو نہیں بلکہ درجنوں بیماریوں اور صحت کے لاتعداد مسائل سے چھٹکارا دلائے گا۔

دودھ میں لہسن ملانے کا خیال شاید آپ کو عجیب سا لگے اور آپ یہ بھی سوچیں کہ ایسا کرنے سے دودھ پھٹ جائے گا لیکن ایسا نہیں ہوگا بلکہ یہ قدرتی مشروب آپ کی صحت کو بے مثال فائدے پہنچائے گا۔

اجزاء:

لہسن کے جوے: 10 عدد

دودھ: آدھا لیٹر

شکر: 2 سے 3 چائے کے چمچے

پانی: 250 ملی لیٹر

تیاری کا طریقہ:

سب سے پہلے لہسن کے جووں کو اچھی طرح سے کچل کر پیسٹ جیسی شکل میں لے آئیں، ایک برتن میں دودھ اور پانی ڈال کر اس میں لہسن کا پیسٹ اچھی طرح ملا لیں، اب اس برتن کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور گرم کرتے دوران چمچے سے ہلاتے رہیں، یہاں تک کہ سارا آمیزہ ابلنے لگے، اب چولہا بند کرکے اس آمیزے کو چھان لیں اور اس میں شکر ملالیں۔

دھیان رہے کہ لہسن اور دودھ کا یہ شربت آپ کو نیم گرم حالت میں پینا چاہیے۔ اس طریقے پر عمل کرتے ہوئے روزانہ لہسن والے دودھ کا مشروب بنائیں اور دی گئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

•----------•·✦✿✦·•-------------•۔

•-----•·✦

صحت بخش فوائد ✦•·•--------•۔

بظاہر آسانی سے تیار ہوجانے والا یہ مشروب آپ کی صحت کے لیے ان گنت فائدوں کا خزانہ ہے جن میں سے 4 فوائد نمایاں ہیں۔

•----------•·✦✿✦·•-------------•۔

کھانسی کا علاج:

اس مشروب میں تھوڑی سی ہلدی ملاکر پینے سے نہ صرف معمول کی موسمی کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے بلکہ وہ کھانسی جو طویل مدت سے لاحق ہو اور جان نہ چھوڑرہی ہو اس کی شدت میں بھی نمایاں طور پر کمی آجاتی ہے۔

•---------•✦✿✦•------------•۔

کولیسٹرول پر کنٹرول:

یہ مشروب خون میں مضر چکنائی (ایل ڈی ایل) کو گھٹاتا ہے جب کہ مفید چکنائی (ایچ ڈی ایل) میں اضافہ کرتا ہے۔ یعنی جسم میں کولیسٹرول کنٹرول کرنے میں بہترین ہے۔

•---------•✦✿✦•------------•۔

جوڑوں کے درد اور گٹھیا کا علاج:

لہسن والے دودھ کا روزانہ استعمال جوڑوں میں سوزش کے علاوہ گٹھیا کے درد میں بھی کمی لاتا ہے۔

•----------•·✦✿✦·•-------------•۔

دمے کا علاج:

دمے سے چھٹکارا پانے کے لیے یہ مشروب پینے کے علاوہ رات کو سونے سے پہلے لہسن کے تین جوے کھائیں جس سے بہت افاقہ ہوگا۔

•----------•·✦✿✦·•-------------•۔

0307-8162003